

お知らせ

## ステイホーム中でも健康づくりを!

外出を控えることで家に居る時間が長くなり、運動不足になったり、生活リズムが乱れたりしていませんか。不規則な生活は免疫力の低下につながります。明日の自分の健康をつくるのは、今の自分の生活です。未来の自分のために、今できることから取り入れてみましょう。

- ① **バランスの良い食事**
  - 毎食、主食・主菜・副菜を食べる
  - 1日の中で果物や乳製品等を取る
  - 3食決まった時間に食事をする
- ② **日常生活の中に運動を取り入れる**
  - 洗濯や掃除等、家の中でも小まめに動く
  - 感染症対策をしながら近所をウォーキングする
  - エスカレーターを使わずに階段を上る
- ③ **睡眠のリズムを整える**
  - 決まった時間に食事・活動を行い、生活リズムをつくる
  - 朝目覚めたら、日光を浴びて体内時計を整える



健診を受けましょう!

健診は生活習慣病等の兆しにいち早く気付けるチャンスです。年に1度は健診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

お知らせ

## 12月1日は世界エイズデー HIV検査と併せて梅毒検査も

エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)が人体に入ること、免疫システムの働きが悪くなり、病原体を退治できなくなったことで出てくる、さまざま症状のことです。HIVは、性行為や血液によって感染します。中でも、梅毒やクラミジア等の性感染症にかかっている人は、感染しやすいことが分かっています。



梅毒はどんな病気ですか?



20~40代の男性や20~30代の女性に増えている病気です。2020年には市内で109人が梅毒と診断され、ここ10年間で約8倍に増加しています。**無症状でも感染している場合があります。**感染の有無は血液検査で分かります。治療が遅れると、日常生活に支障を来すほどの症状を起こすことがあります。早めに検査を受け、治療を開始することが重要です。

区役所では無料・匿名でHIV・梅毒検査を実施しています。心配がある人は検査を受けませんか。

※新型コロナウイルス感染症の状況によって、中止している場合があります。詳細は実施機関にお問い合わせください

横浜市 HIV検査 検索

医療機関での検査は HIV検査 相談マップ 検索

検査の☎・☎ 健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

お知らせ

## ノロウイルス食中毒に気を付けよう

冬はノロウイルスによる食中毒や感染症が多く発生します。ノロウイルスは手指や食品から口に入ることによって感染し、嘔吐や下痢、腹痛、発熱等を引き起こします。通常は軽症で回復しますが、子どもや高齢者等は重症化する恐れもあるので、しっかり予防しましょう。

ノロウイルスはアルコールや逆性石けんでは消毒効果が低いので、次のポイントを押さえて対策しましょう。

### 食中毒を防ぐポイント

- ① **手洗いでノロウイルスを洗い流す**  
調理や食事前、外出やトイレの後には石けんでしっかりと手を洗いましょう。
- ② **食品はしっかり加熱する**  
ノロウイルスは熱に強いので、85~90度で90秒以上加熱しましょう。特にカキ等の二枚貝はノロウイルスを持っていることがあるので、注意が必要です。
- ③ **調理器具や汚染が疑われる場所を消毒する**  
手袋等を着用し、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤等)で消毒を行いましょう。

### 症状が無くても注意!

ノロウイルスに感染していても、嘔吐や下痢等の症状が出ない場合があります。症状の無い感染者が食品を取り扱っていると食品が汚染される恐れがあり、気づかないうちに感染を拡大させてしまいます。日頃から手洗いをしっかり行いましょう。



食品衛生係 ☎ 540-2370 ☎ 540-2342

イベント

## 港北三曲会演奏会



区内を中心に活動する箏・尺八・三絃の団体「港北三曲会」が、演奏会を開催します。日本の伝統楽器である和楽器の文化に触れ、音色を楽しみませんか。1席空けての着席等、感染症対策を行って開催します。中止となる場合はウェブサイトでお知らせするため、来場前にウェブサイトを確認してください。ご理解、ご協力をお願いします。

港北区文化情報 検索



日時 11月20日(土) 12時~17時30分 ※11時30分開場

会場 港北公会堂

定員 当日先着200人

料金 無料

曲目 合同合奏曲 「相模幻想 港北三曲版」ほか全17曲



生涯学習支援係 ☎ 540-2239 ☎ 540-2245

お知らせ

## 犬の放し飼いに大変困っています!



公共の場所での犬の放し飼いは、「横浜市動物の愛護及び管理に関する条例」で禁止されています。「うちの犬は大丈夫」といった思い込みは禁物です。公園や河川敷等の広い場所でも必ずリードを付け、放し飼いは絶対にしないでください。リードは長く伸ばさず、犬をコントロールできる長さにしましょう。

大切な飼い犬を守るためにもリードはしっかり持ちましょう

### 放し飼いで、思わぬアクシデントが起きることも…

- ◆ 子どもにかみつきのけがを負わせる
- ◆ 犬同士のけんかが起こり、人や犬がけがをする
- ◆ 大きな音に驚いた犬が、突然走り出し、迷子や交通事故に遭う



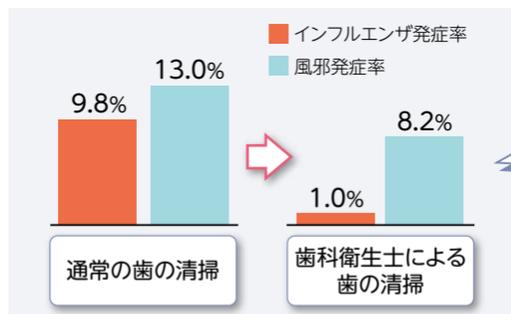
環境衛生係 ☎ 540-2373 ☎ 540-2342

お知らせ

## 毎日の歯みがきと定期健診で感染症を予防しよう

冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が流行しやすい季節です。口の中の衛生状態が悪くなると免疫機能が低下し、ウイルス性肺炎が重症化する傾向があります。

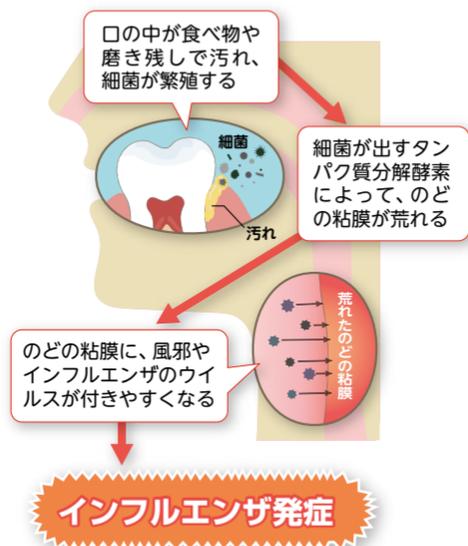
口の中を清潔に保つことで、ウイルスをはじめとした感染症に強い体をつくることにつながります。かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けましょう。



専門的な口腔ケアをすると、**インフルエンザ発症率が約10分の1に減少する**という報告があります。

出典：阿部修，石原和幸，奥田克爾，米山武義．健康な心と身体は口腔から－高齢者呼吸器感染予防の口腔ケア－．日本歯科医学会誌．2006，vol.25，p.27-33.

### インフルエンザ発症のメカニズム



口の中には1,000億個以上の細菌が常に存在しています。口の中を清潔に保つことで、細菌数を減らしてウイルスの増殖を抑えることができます。のどの粘膜に病原体(ウイルス等)が付きにくくなり、インフルエンザ等のウイルス感染対策にもつながります。特に、高齢者や基礎疾患がある人は、口の衛生状態に細心の注意が必要です。

☎ 健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368

募集

## 第10回 港北オープンガーデン 参加会場募集 ~花と緑のまちづくり~



花と緑を通じたコミュニティづくりやまちづくりを目指して開催するイベント「港北オープンガーデン」の参加会場を募集します。日頃心を込めて手入れしている自宅の庭や、グループで育てている花壇等を公開して、交流の輪を広げてみませんか。



コミュニティ花壇



© ITOON/GN



個人の庭

**公開期間** 2022年4月15日(金)～17日(日) 各日10時～16時  
5月13日(金)～15日(日)

### 応募方法

- 区ウェブサイト
- 所定の用紙(区役所・地区センター等で入手可)をファクスか郵送



※会場の写真はEメールか郵送で提出してください

**締切 11月30日(火)必着**

☎ 企画調整係 ☎ 540-2229 ☎ 540-2209 ✉ ko-kohokuopengarden@city.yokohama.jp (主催：港北オープンガーデン運営委員会／港北区)

連載

## スポーツのチカラで港北を元気に!

### 横浜F・マリノスと横浜GRITSの活動レポート

横浜F・マリノスと横浜GRITSはスポーツの他にもさまざまな活動を行っています。興味があるイベントにぜひ参加してみてください。

#### 2021年の活動内容 (一部)

- ★ #StayHomeキャンペーン
- ★ オンラインラジオ体操
- ★ 区内中学校での職業講話
- ★ はまっ子あんぜん教室(横浜F・マリノス)
- ★ 放課後キッズクラブワークショップ(横浜GRITS)



はまっ子あんぜん教室



#StayHomeキャンペーン

### 港北区には、横浜F・マリノスがある。

#### 2021年J1リーグ也大詰め!



©Y.F.MARINOS/SCBF

今年のJ1リーグの試合も残りあとわずかとなりました。丸1年をかけたリーグ戦での横浜F・マリノスの選手たちの活躍に、たくさんの勇気をもらいました。最終戦までみんなで横浜F・マリノスを応援しましょう!



HOME  
ホーム  
ゲーム

J1リーグ 横浜F・マリノス試合日程 (日産スタジアム)

- 日時**
- ◎ 11月3日 水・祝 13時5分 キックオフ vs ガンバ大阪
  - ◎ 11月6日 土 16時 キックオフ vs FC東京
  - ◎ 12月4日 土 14時 キックオフ vs 川崎フロンターレ **最終戦!**

### アジアリーグ アイスホッケー ジャパンカップ2021開幕

ゴー グリッツ ゴー  
Go GRITS! Go!



グレーガ ©YOKOHAMA GRITS

アイスホッケージャパンカップ2021が9月に開幕しました。国内5チームによるリーグ戦で、市内では新横浜で試合が行われます。横浜GRITSのセカンドシーズンを、みんなで応援しましょう!

HOME  
ホーム  
ゲーム

ジャパンカップ 横浜GRITS試合日程 (KOSE新横浜スケートセンター)

- 日時**
- ◎ 11月6日 土 16時 フェイスオフ
  - ◎ 11月7日 日 14時 フェイスオフ
- vs レッドイーグルス北海道

※10月14日現在の情報です。最新の情報は各チームのウェブサイトを確認してください

☎ 地域活動係 ☎ 540-2234 ☎ 540-2245